

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ п. Ключ жизни

Елецкого муниципального района



А.В. Давыдов
А.С. Петрушино
11 марта 2021г.

**Меню двухнедельное завтраков, обедов и полдников для
муниципального бюджетного образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы поселка Ключ жизни Елецкого
муниципального района (возрастная категория от 12 лет и старше)**

Первая неделя
1 день понедельник

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
415	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	200\5\15	15,6	13,7	28,37	351,9
15	Сыр	13	3,22	4,06	0	50,4
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
Итого за завтрак:		478	21,94	22,6	63,33	596,95
Обед						
70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5
226	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	42	131,7
246	Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164
384	Гречка отварная с маслом	180\10	10,07	5,44	44,93	216,84
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
Итого за обед:		919	34,98	27,11	157,46	784,54
Полдник						
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Печенье	20	2,08	1,04	32	91,6
Итого за полдник:		220	2,88	1,04	50,2	175,6
Итого за день:		1617	119,6	101,5	541,98	1557,09

2 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5/10	6,04	5,15	20,52	227,95
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	25,26	152
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Итого за завтрак:	460	12,88	15,72	65,77	517,75
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,6	9,5	9,08	132,79
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/20	2,7	5,28	17,38	104,5
646	Плов с мясом птицы	280	32,18	27,15	56,94	526,94
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,32	0,08	26,31	100,04
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Печенье	15	1,56	0,78	48	68,7
	Итого за обед:	935	45,48	43,91	196,35	1086,97
Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
289	Ватрушка с творогом	50	5,9	3,33	52,4	183
	Итого за полдник:	250	5,9	3,33	67,37	239,85
	Итого за день:	1645	64,26	62,96	329,49	1844,57

3 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша геркулесовая молочная	250\5	3,79	6,58	29,96	253,75
943	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0	0	14,97	56,85
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Итого за завтрак:	540	11,95	12,39	65,13	478,4
Обед						
49	Суп крестьянский со сметаной	300\20	5,93	6,62	26,01	195
643/759	Птица тушённая в соусе	100	24,2	14,49	0,65	297,9
694	Картофельное пюре	200	6,12	9,6	40,8	278,74
	Овощи соленые	60	0,8	0,09	3	7
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,45	0,08	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	950	41,62	32	143	1073,84
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Пряник	58	2,95	2,35	37,5	183
	Итого за полдник:	258	2,95	2,35	67,25	302
	Итого за день:	1748	110,09	91,13	483,51	1854,24

4 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
211	Запеканка из макарон с творогом	200	10,49	10,35	27,95	321
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
0	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	440	13,57	11,56	62,84	482,65
Обед						
70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом птицы	250\15\20	8,15	8,56	11,66	201,34
511	Шницель рыбный	100	19,8	10,73	19,06	233,1
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,08	0,08	26,31	100,04
	Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	905	36,2	25,91	133,21	903,18
Полдник						
958	Кофейный напиток	200	5,48	2,52	18,58	99,55
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	66,56
	Итого за полдник:	215	6,605	3,99	29,74	166,11
	Итого за день:	1560	56,375	41,46	225,79	1551,94

5 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша "дружба"	200/10	9,65	8,26	21,09	241,11
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	15,26	152
	Итого за завтрак:	460	16,53	22,46	56,41	564,01
Обед						
69	Рассольник петербургский со сметаной	300\10	16,86	9,69	23,07	222,5
621	Котлета мясная	100	19,86	10,14	9,02	296,8
694	Картофельное пюре	200	6,12	9,6	40,8	278,74
	Сок фруктовый	200	0,6	0	14,46	76
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	930	46,97	30,39	120,47	1006,04
Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
399	Блинчик с маслом, сахаром	100/5/10	5,18	6,2	29,83	196
	Итого за полдник:	315	5,18	6,2	44,8	252,85
	Итого за день:	1705	68,68	59,05	221,68	1822,9

6 день суббота

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
210	Омлет натуральный	220	14,2	16,9	22,8	307,85
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66
944	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0	0	14,97	56,85
Итого за день:		475	17,36	25,37	57,83	535,5

Вторая неделя
7 день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
384	Каша гречневая с мас.слив. и сах	200\10\10	16,41	7,23	41,61	321,3
	Печенье с маслом	20\10	3,4	10,08	12,42	171,2
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Итого за завтрак:	450	19,81	17,31	83,78	611,5
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,48	6,02	8,26	92,8
226	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	250\20	6,59	6,32	42	131,7
618	Тефтели в соусе	100	14,5	17,52	21,36	301,56
414	Макароны отварные	180	7,06	8,09	42,63	273,99
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,45	0,08	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	910	33,61	38,99	181,27	1073,25
Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	186
	Итого за полдник:	260	0,48	0,06	62,85	242,85
	Итого за день:	1620	53,9	56,36	327,9	1927,6

8 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	16
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5/10	6,04	5,15	20,52	227,95
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
15	Сыр	15	3,22	4,06	0	50,4
	Итого за завтрак:	470	12,34	10,42	55,41	440
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250/25	8,57	8,51	17,5	186,5
275	Сосиска отварная	100	12,8	22,2	1,5	226
315	Капуста тушеная с маслом сливочным	200/10	10,12	9,2	11,2	355,22
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	855	36,05	41,13	96,61	1034,72
Полдник						
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Печенье	20	2,08	1,04	32	91,6
	Итого за полдник:	220	2,88	1,04	50,2	175,6
	Итого за день:	1545	51,27	52,59	202,22	1650,32

9 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5/10	6,04	5,63	15,52	227,95
958	Кофейный напиток	200	5,48	2,52	18,58	99,55
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Итого за завтрак:	455	14,6	9,36	54,02	432,3
Обед						
171	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250/5	4,43	7,02	15,57	157,88
486	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	17,62	12,85	8,98	177
682	Рис отварной	150/10	3,72	9,32	18,7	207
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	835	30,69	30,31	100,09	779,88
Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
289	Ватрушка с творогом	50	5,9	3,33	52,4	183
	Итого за полдник:	250	5,9	3,33	67,37	239,85
	Итого за день:	1540	51,19	43	221,48	1452,03

10 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	17
Завтрак						
217	Омлет с морковью	200	11,54	14,99	12,61	332
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Итого за завтрак:	445	14,66	19,83	47,57	526,65
Обед						
204	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	10,5	7,93	23,35	178,3
70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5
668	Котлета из мяса птицы	100	16,05	14,43	16,56	261,01
694	Картофельное пюре	200	6,12	9,6	40,8	278,74
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	870	37,63	33,23	147,97	990,05
Полдник						
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	25,26	152
1052	Пирожок с капустой	75	3,04	1,42	28,08	98
	Итого за полдник:	275	6,76	7,15	53,34	250
	Итого за день:	1590	59,05	60,21	248,88	1766,7

11 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша рисовая молочная	250\10	4,05	12,68	47,11	312,56
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
15	Сыр	14	3,22	4,06	0	50,4
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	514	10,35	17,95	82	524,61
Обед						
200	Суп картофельный с мясом птицы	250\20	8,68	15,64	26,09	247,1
92	Голубцы ленивые со сметаной	250	31,75	19,54	23,25	452,3
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,32	0,08	26,31	100,04
	Хлеб ржаной обогащен- ный микронутриентами	70	4,12	1,12	38,64	154
	Итого за обед:	790	44,87	36,38	114,29	953,44
Полдник						
958	Кофейный напиток	200	5,48	2,52	18,58	99,55
	Вафли	15	0,59	4,59	9,38	81,3
	Итого за полдник:	215	6,07	7,11	27,96	180,85
	Итого за день:	1519	61,29	61,44	224,25	1658,9

12 день суббота

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша геркулесовая молочная	250/5	4,73	6,85	29,96	233,75
958	Кофейный напиток	200	5,48	2,52	18,58	99,55
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3,08	1,21	19,92	104,8
	Итого за день:	495	13,29	10,58	68,46	438,1

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010г. Разработан В.А Тутельян, А.В.Казанцев

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.